

Groupes	Cadre A, Cadre B, Partenaires d'entraînement
Lieu	Riale / Val Formazza / Italie
Départ	
Date:	Dimanche 18.02.2024
Heure:	8h00 à confirmer
Lieu:	Ecole Champ Joly
Entraîneurs	Jean Lambert
mail:	
n° tél:	+41 76 381 94 19
Retour	
Date:	Vendredi 23.02.2024
Heure:	18h environ
Lieu:	Ecole Champ Joly
Programme	Technique ski de fond dans les 2 styles, classique et skating ; Analyse vidéo, endurance, intensité et force sur les skis ; Condition physique, fartage, paraffinage, etc.
Matériel	Skis dans les 2 styles, habits de ski, gants, lunettes, crème solaire Chaussures de gym pour la salle Tenue de sport (prévoir pour le froid et pour la pluie) Porte-gourde et montre cardio Tapis et petit linge pour la gym et pantoufles Trousse de toilette, linge, maillot de bain Réveil (les téléphones sont confiés à l'entraîneur pour la nuit)
Finances	6 jours CHF 540.-
inclus:	Déplacement, encadrement, logement et repas.
pas inclus:	Prévoir un pique-nique pour le dimanche midi (déplacement)
Logement	Aaltdorf Riale
Délai d'inscription	Dimanche 04.02.2024 à 18h00. Merci! <u>En ligne sur www.genevesnowsports.ch</u> Une facture sera générée en ligne à l'inscription. L'inscription est considérée comme définitive à la réception du paiement.